

Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Karate Kumite Junior Putra Dojo FORKI Kota Sungai Penuh

Fitri Rahmadani¹, Arie Asnaldi², Asep Sujana Wahyuri³, Suwirman⁴

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

Fttrahmadani10@gmail.com, arieasnaldi@fik.unp.ac.id, asepsujanawahyuri@fik.unp.ac.id,

suwirman@fik.unp.ac.id

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0032>

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Karate

Abstrak : Masalah dari penelitian ini adalah masih rendahnya tingkat kondisi fisik atlet karate Kumite junior putra Dojo FORKI Kota Sungai Penuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet karate Kumite junior putra Dojo FORKI Kota Sungai Penuh. Jenis penelitian adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah karateka dojo FORKI Kota Sungai Penuh, dalam kelompok umur 16-19 tahun yang berjumlah 20 orang putra. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling* yang berjumlah 20 orang. Data diperoleh dengan menggunakan tes kekuatan otot (*push up*), daya ledak (*vertical jump*), kelincahan (*T test*), kelentukan (*V Sit and reach*) dan daya tahan (*bleep test*). Data dianalisis dengan analisis statistik deskriptif. Hasil analisis menunjukkan: (1) Kekuatan otot atlet karate kumite junior putra Dojo Forki Kota Sungai Penuh dikategorikan kurang. (2) Daya Ledak atlet karate kumite junior putra Dojo Forki Kota Sungai Penuh berada pada kategori baik sekali. (3) Kelincahan atlet karate kumite junior putra Dojo Forki Kota Sungai Penuh berada pada kategori sedang. (4) Kelentukan atlet karate kumite junior putra Dojo Forki Kota Sungai Penuh berada pada kategori kurang. (5) Daya tahan atlet karate kumite junior putra Dojo Forki Kota Sungai Penuh berada pada kategori kurang. (6) Kondisi fisik atlet karate kumite junior putra Dojo Forki Kota Sungai Penuh berada pada kategori kurang.

Keywords : *Physical Condition, Karate*

Abstract : *The problem of this research is the low level of physical condition of male junior Kumite karate athletes at Dojo FORKI, Sungai Penuh City. This research aims to determine the physical condition of male junior Kumite karate athletes at Dojo FORKI, Sungai Penuh City. The type of research is descriptive. The population in this research is karateka dojo FORKI, Sungai Penuh City, in the age group of 16-19 years, totaling 20 male students. The sampling technique used total sampling technique totaling 20 students. Data were obtained using muscle strength tests (push up), explosive power (vertical jump), agility (T test), flexibility (V Sit and reach) and endurance (bleep test). Data were analyzed using descriptive statistical analysis. The results of the analysis show: (1) The muscle strength of male junior Kumite karate athletes at Dojo Forki, Sungai Penuh City is categorized as poor. (2) The explosive power of male junior Kumite karate athletes at Dojo Forki, Sungai Penuh City is in the very good category. (3) The agility of male junior Kumite karate athletes at Dojo Forki, Sungai Penuh City is in the moderate category. (4) The flexibility of the male junior kumite karate athletes at Dojo Forki, Sungai Penuh City is in the less category. (5) The endurance of the male junior kumite karate athletes at Dojo Forki, Sungai Penuh City is in the less category. (6) The physical condition of the male junior kumite karate athletes at Dojo Forki, Sungai Penuh City is in the less category.*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Asnaldi, 2019).

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (Asnaldi, 2016). Pentingnya pendidikan olahraga memanfaatkan aktivitas jasmani dalam kesehatan dapat menghasilkan perubahan kualitas secara holistic dalam individu, baik itu secara fisik.

Kegiatan olahraga saat ini juga sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan (Sepriadi, Hardiansyah, & Syampurma, 2017).

Berolahraga merupakan suatu kegiatan jasmani yang dapat mendorong pengembangan kondisi fisik, mental, maupun rohani yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan. (Haryanto & Welis, 2019). Olahraga merupakan aktivitas sehari-hari sehingga membentuk jasmani dan rohani yang kuat dan sehat (Suwirman, 2019).

Olahraga yang baik adalah terprogram sesuai dengan kebutuhan seseorang (Donie, D., Lesmana, H. S., & Hermanzoni, H. (2018). Pembinaan olahraga prestasi merupakan pembinaan olahraga yang berguna untuk meraih prestasi dalam olahraga (Prasetya & Argantos 2019) Untuk Mendapatkan itu semuanya tentu dengan melewati proses pembinaan olahraga.

Hal ini sesuai dengan pendapat Hermanzoni (2018) pembinaan olahraga secara ilmiah memang seharusnya menjadi dasar dalam proses pembinaan dan

pengembangan atlet dari suatu proses untuk mendapatkan prestasi tertinggi.

Karate merupakan salah satu cabang olahraga bela diri yang menggunakan teknik tanpa senjata atau tangan kosong. Dalam proses latihannya, karate lebih menekankan penggunaan tangan dibandingkan kaki.

Teknik-teknik dasar seperti pukulan dan tangkisan menjadi fokus utama, dengan prinsip dasar bahwa satu serangan yang efektif harus mampu membuat lawan tidak dapat melanjutkan perlawanan (Asnaldi, 2019).

Kondisi fisik manusia terdiri atas berbagai komponen yang tidak dapat dipisahkan satu sama lain, sebab keberadaan salah satu komponen kondisi fisik berkaitan dengan komponen kondisi fisik lainnya (Asnaldi, 2020).

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk bergerak dari satu titik ke titik lainnya dalam waktu yang sangat singkat (Hardiansyah, 2018). Dalam olahraga karate, khususnya pada kategori kumite, kemampuan ini sangat penting karena menentukan kesiapan atlet dalam melakukan serangan maupun merespons gerakan lawan.

Berdasarkan hasil observasi pada atlet karate kumite junior putra di Dojo FORKI Kota Sungai Penuh penulis menduga bahwa kekuatan otot lengan mereka masih belum optimal. Saat latihan pukulan, beberapa atlet belum mampu menghasilkan pukulan yang kuat secara konsisten, dan mudah melemah setelah beberapa repetisi.

Daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan dalam waktu yang sangat singkat untuk memberikan objek momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan explosive yang utuh guna untuk mencapai tujuan yang dikehendaki (Sovia Wahyuni, 2020).

Daya ledak otot tungkai merupakan gabungan beberapa unsur fisik yaitu unsur kekuatan dan unsur kecepatan. Artinya daya ledak otot dapat dilihat dari hasil suatu kerja yang dilakukan dengan menggunakan kekuatan dan kecepatan (Rahmana dan Suwirman, 2020:2)

Daya ledak otot tungkai sebagai kemampuan otot-otot tungkai untuk menahan beban secara maksimal dengan kecepatan kontraksi yang maksimal, sedangkan kecepatan kontraksi untuk kemampuan kelompok otot tungkai dalam proses suatu stimulus yang diterima dalam waktu sesingkat-singkatnya (Arba'I et al., Asep Sujana Wahyuri 2022)

Berdasarkan observasi di Dojo FORKI Kota Sungai Penuh, daya ledak otot tungkai atlet kumite junior putra masih terlihat bervariasi. Saat melakukan latihan lompat maju atau hopping cepat, beberapa atlet tampak kurang mampu menghasilkan tolakan kuat sehingga lompatan mereka tidak cukup tinggi atau jauh.

Kondisi ini menunjukkan bahwa daya ledak otot tungkai mereka belum optimal, sehingga kecepatan serangan dan efektivitas teknik kumite masih perlu ditingkatkan, sehingga peningkatan komponen ini perlu menjadi fokus dalam latihan.

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dan posisi tubuh secara cepat, tepat, serta menyesuaikan diri dengan situasi di lapangan tanpa kehilangan keseimbangan (Sovia Wahyuni 2020).

Berdasarkan hasil observasi di Dojo FORKI Kota Sungai Penuh, penulis menduga bahwa kelincahan atlet kumite junior putra masih belum berkembang secara optimal. Gerakan *moving* yang dilakukan masih kurang terkoordinasi, ditandai dengan tempo gerakan yang tidak stabil dan posisi tangan yang kurang tepat.

Kelenturan atau fleksibilitas adalah kemampuan seseorang untuk menyesuaikan gerak tubuhnya secara efektif melalui peregangan yang maksimal, terutama pada otot dan ligamen di sekitar persendian (Pangondian Hotliber Purba, 2017).

Hasil observasi di Dojo FORKI Kota Sungai Penuh, penulis menduga bahwa kelenturan atlet kumite junior putra masih kurang optimal. Beberapa atlet kesulitan melakukan tendangan tinggi dan gerakan putaran tubuh karena rentang gerak yang terbatas.

Hasil observasi di Dojo FORKI Kota Sungai Penuh, penulis menduga bahwa daya tahan atlet kumite junior putra masih tergolong rendah. Tanda-tandanya terlihat dari penurunan intensitas gerakan, melemahnya tempo serangan, serta berkurangnya koordinasi tubuh saat latihan berlangsung lebih lama.

Berdasarkan observasi di lapangan, penulis menemukan bahwa kondisi fisik atlet karate kumite Dojo FORKI Kota Sungai Penuh belum pernah ditinjau secara menyeluruh melalui tes dan pengukuran yang terencana dan sistematis.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif. Metode penelitian deskriptif adalah penelitian terhadap masalah-masalah berupa fakta-fakta saat ini dari suatu populasi.

Sugiyono (2017) menjelaskan bahwa populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek yang mempunyai kuantitas. Populasi dalam penelitian ini adalah karateka dojo FORKI Kota Sungai Penuh, dalam kelompok umur 16-19 tahun yang berjumlah 20 orang putra.

Sugiyono (2017) menjelaskan bahwa sampel merupakan bagian dari populasi yang dijadikan sumber data dalam suatu penelitian, sedangkan populasi mencakup seluruh jumlah beserta karakteristik khusus dari objek yang diteliti.

Pemilihan teknik *total sampling* ini dilakukan karena jumlah populasi yang ada kurang dari 100 orang. Dalam penelitian ini, pertimbangan tersebut didasarkan pada fakta bahwa objek penelitian hanya berjumlah 20 orang sehingga seluruh populasi dijadikan sampel.

Tes kekuatan otot. Tes kekuatan otot dilakukan menggunakan tes *push-up* selama 60 detik untuk mengukur kekuatan otot lengan dan bahu. Tujuan Untuk mengukur tingkat kekuatan otot lengan dan bahu atlet.



Gambar 1. Tes *Push Up*

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Untuk mengukur daya ledak otot tungkai dilakukan dengan menggunakan tes *vertical jump*. Tujuan untuk mengukur Daya Ledak otot tungkai kearah atas.



Gambar 2. Tes *Vertical Jump*

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Untuk mengukur kelincahan diukur dengan Tes T-Test berlari kearah depan, kearah samping kiri dan kanan serta berlari mundur. Tujuan mengukur kemampuan atlet dalam kelincahan



Gambar 3. Tes *T Test*

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Setelah semua data yang berhasil dikumpulkan kemudian diolah, karena jenis penelitian ini bersifat deskripsi maka teknik analisis yang dapat digunakan adalah dengan menggunakan teknik distribusi frekuensi (statistik deskriptif) dengan perhitungan persentase.

HASIL

1. Kekuatan Otot

Berdasarkan hasil kekuatan otot dengan tes *push up* diperoleh nilai rata-rata 37 kali, skor tertinggi 52 kali, skor terendah 17 kali dan standar deviasi 9,68. Distribusi frekuensi kategori hasil data kekuatan otot dapat dilihat tabel 1 dibawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
>70	0	0	Baik Sekali
54-69	0	0	Baik
38-53	10	50	Sedang
22-37	8	40	Kurang
<21	2	10	Kurang Sekali
Jumlah	20	100	

Sumber : Data Penelitian

Dari tabel di atas dari 20 orang sampel, 10 orang (50,00%) memiliki kekuatan otot antara 38–53 dengan kategori sedang, 8 orang (40,00%) memiliki kekuatan otot berkisar antara 22-37 dengan kategori kurang, dan 2 orang (10,00%) memiliki kekuatan otot berkisar antara <21 dengan kategori kurang sekali.

2. Daya Ledak

Berdasarkan hasil daya ledak dengan tes *vertical jump* diperoleh nilai rata-rata 81 kg-m/sec skor tertinggi 117 kg-m/sec, skor terendah 30 kg-m/sec dan standar deviasi 21,29. Distribusi frekuensi kategori hasil data daya ledak dapat dilihat tabel 2 dibawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Daya Ledak

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
> 63	18	90	Baik Sekali
59 – 62	0	0	Baik
33 – 48	1	5	Sedang
20 – 34	1	5	Kurang
< 19	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	20	100	

Sumber : Data Penelitian

Dari tabel di atas dari 20 orang sampel, 18 orang (90,00%) memiliki daya ledak antara >63 dengan kategori baik sekali, 1 orang (5,00%) memiliki daya ledak antara 33-48 dengan kategori sedang dan 1 orang (5,00%) memiliki daya ledak berkisar antara 20-34 dengan kategori kurang.

3. Kelincahan

Berdasarkan hasil kelincahan dengan tes *T-test* diperoleh nilai rata-rata 12,77 detik, skor tertinggi 10,90 detik, skor terendah 14,57 detik dan standar deviasi 1,12. Dari tabel di atas dari 20 orang sampel, 2 orang (10,00%) memiliki kelincahan antara 07,20–11,19 dengan kategori baik, dan 18 orang (90,00%) memiliki kelincahan berkisar antara 11,17–15,19 dengan kategori sedang.

Distribusi frekuensi kategori hasil data kelincahan dapat dilihat tabel 3 dibawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kelincahan

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
< 07,19	0	0	Baik Sekali
07,20 – 11,19	2	10	Baik
11,17 – 15,19	18	90	Sedang
15,20 – 19,20	0	0	Kurang
> 19,21	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	20	100	

Sumber : Data Penelitian

4. Kelentukan

Berdasarkan hasil kelentukan dengan tes *v sit and reach* diperoleh nilai rata-rata 12 cm, skor tertinggi 25 cm, skor terendah 4 cm dan standar deviasi 6,52. Distribusi frekuensi kategori hasil data kelentukan dapat dilihat tabel 4 dibawah ini:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kelentukan

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
>38	0	0	Sangat Baik
28 – 37	0	0	Baik
16 – 27	8	40	Cukup
6 – 15	8	40	Kurang
<6	4	20	Sangat Kurang
Jumlah	20	100	

Sumber : Data Penelitian

Dari tabel di atas dari 20 orang sampel, 8 orang (40,00%) memiliki kelentukan antara 16-27 dengan kategori cukup, 8 orang (40,00%) memiliki kelentukan antara 6-15 dengan kategori kurang dan 4 orang (20,00%) memiliki kelentukan berkisar antara <6 dengan kategori sangat kurang.

5. Daya Tahan

Berdasarkan hasil daya tahan dengan tes *bleep tes* diperoleh nilai rata-rata 37,2 mL/kg/min, skor tertinggi 47,1 mL/kg/min, skor terendah 29,1 mL/kg/min dan standar deviasi 4,62. Distribusi frekuensi kategori

hasil data daya tahan dapat dilihat tabel 11 dibawah ini:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Daya Tahan

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
> 54,50	0	0	Baik Sekali
46,07 – 54,49	1	5	Baik
37,66 – 46,06	8	40	Sedang
29,14 – 37,65	10	50	Kurang
< 29,13	1	5	Kurang Sekali
Jumlah	20	100	

Sumber : Data Penelitian

Dari tabel di atas dari 20 orang sampel, 1 orang (5,00%) memiliki daya tahan antara 46,07-54,49 dengan kategori baik, 8 orang (40,00%) memiliki daya tahan berkisar antara 37,66-46,06 dengan kategori sedang,

10 orang (50,00%) memiliki daya tahan berkisar antara 29,14-37,65 dengan kategori kurang, dan 1 orang (5,00%) memiliki daya tahan berkisar antara <29,13 dengan kategori kurang sekali.

6. Kondisi Fisik

Berdasarkan hasil kondisi fisik keseluruhan dengan t-score diperoleh nilai rata-rata 50, skor tertinggi 61, skor terendah 38 dan standar deviasi 6,52. Distribusi frekuensi kategori hasil data daya tahan dapat dilihat tabel 6 dibawah ini:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
> 60	2	10	Baik Sekali
53 – 59	6	30	Baik
47 – 52	6	30	Sedang
40 – 46	5	25	Kurang
< 39	1	5	Kurang Sekali
Jumlah	20	100	

Sumber : Data Penelitian

Dari tabel di atas dari 20 orang sampel, 2 orang (10,00%) memiliki kondisi fisik antara >60 dengan kategori baik sekali, 6 orang (30,00%) memiliki kondisi fisik antara 53-59 dengan kategori baik,

6 orang (30,00%) memiliki kondisi fisik berkisar antara 47-52 dengan kategori sedang, 5 orang (25,00%) memiliki kondisi fisik berkisar antara 40-46 dengan kategori kurang, dan 1 orang (5,00%) memiliki kondisi fisik berkisar antara <39 dengan kategori kurang sekali.

PEMBAHASAN

1. Kondisi fisik

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa dari 20 orang atlet Karate Kumite Dojo FORKI Kota Sungai Penuh yang diteliti, 2 orang (10,00%) memiliki kondisi fisik antara >60 dengan kategori baik sekali, 6 orang (30,00%) memiliki kondisi fisik antara 53-59 dengan kategori baik,

6 orang (30,00%) memiliki kondisi fisik berkisar antara 47-52 dengan kategori sedang, 5 orang (25,00%) memiliki kondisi fisik berkisar antara 40-46 dengan kategori kurang, dan 1 orang (5,00%) memiliki kondisi fisik berkisar antara <39 dengan kategori kurang sekali.

Dari hasil analisis didapatkan tingkat kondisi fisik atlet Karate Kumite Dojo FORKI Kota Sungai Penuh memiliki rata-rata sebesar 37 kali, dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik atlet Karate Kumite Dojo FORKI Kota Sungai Penuh berada pada kategori kurang.

2. Kekuatan Otot

Evaluation, dkk (2024) kekuatan merupakan salah satu unsur dari komponen kondisi fisik yang diperlukan pada setiap cabang olahraga sesuai dengan karakteristik cabang olahraga yang bersangkutan.

Kekuatan otot merupakan salah satu komponen penting dalam keberhasilan melakukan pukulan, saat lengan bergerak mendorong atau memukul kearah depan atas sekeras mungkin, ada kekuatan untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang

dikerahkan dalam waktu yang sependekpendeknya.

Dari hasil yang telah diteliti diketahui bahwasannya rata-rata kondisi fisik kekuatan otot lengan atlet karate kumite junior putra Dojo Forki Kota Sungai Penuh 37 kali dikategorikan kurang.

Namun walaupun atlet memiliki kekuatan otot yang sedang, tetapi harus bisa mempertahankan dan meningkatkan lagi agar ketika bertanding dapat mendapatkan pretasi yang maksimal. Maka dari itu diperlukan latihan yang meningkatkan kondisi fisik kekuatan otot lengan seperti push up, latihan dengan beban.

3. Daya Ledak

Daya ledak merupakan perpaduan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan. Kekuatan disini diartikan sebagai kemampuan atau sekelompok otot mengatasi beban, baik beban dalam arti tubuh sendiri maupun beban dalam arti benda atau alat yang digerakkan oleh tubuh. Sedangkan kecepatan menunjukkan cepat (Wahyuri, 2019).

Daya ledak merupakan salah satu dari komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga. Karena daya ledak akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa jauh melempar, seberapa tinggi melompat, seberapa cepat berlari, dan sebagainya (Bafirman & Wahyuri, 2018).

Sedangkan menurut Suwirman & Sasmita (2020), Daya ledak otot tungkai yang baik sama-sama memiliki peran dalam melakukan tendangan lurus daya ledak otot tungkai tidak baik maka hasil tendangan lurus daya ledak otot tungkai tidak baik maka hasil tendangan depan tidak akan maksimal.

Indrajaya (2017) mengemukakan bahwa, "daya ledak adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat". Daya ledak otot

tungkai merupakan faktor yang ikut menentukan keberhasilan dalam bidang olahraga, khususnya pada karate.

Dari hasil yang telah diteliti diketahui bahwasannya kondisi fisik daya ledak otot tungkai rata-rata yang dimiliki oleh atlet karate kumite junior putra Dojo Forki Kota Sungai Penuh yaitu 81 kg-m/sec berada pada kategori baik sekali.

Namun walaupun atlet memiliki daya ledak yang baik sekali, tetapi harus bisa mempertahankan dan meningkatkan lagi agar ketika bertanding dapat mendapatkan pretasi yang maksimal. Maka dari itu diperlukan latihan yang meningkatkan kondisi fisik daya ledak seperti latihan plyometrics.

3. Kelincahan

Pada cabang olahraga karate kelincahan yang baik dapat mempermudah penguasaan teknik bermain, efektif dan efisien di dalam penggunaan tenaga. Selain itu kelincahan mempermudah orientasi lingkungan dan gerakan bertanding.

Afiah (2023) Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. Kelincahan sangat penting dalam olahraga bela diri karate pada saat merubah posisi, misalnya mengubah arah dengat cepat dan tepat sesuai waktunya bergerak sesuai dengan kondisi yang dihadapi dilapangan.

Berdasarkan hasil data dari 20 atlet karate kumite junior putra Dojo Forki Kota Sungai Penuh, terdapat rata rata 12,77 detik atlet dikategori sedang. Atlet karate kumite yang memiliki kemampuan cukup harus dapat meningkatkan lagi ke level yang lebih maksimal.

Untuk itu, atlet harus melakukan latihan yang ekstra di luar jadwal latihan. Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dan keseimbangan. Manfaat kelincahan

kepada atlet karate yaitu untuk mengkoordinasi gerak tubuh, gerakan tubuh dapat efisien dan efektif saat bertanding.

4. Kelentukan

Manullang (2017), menjelaskan salah satu faktor yang dapat menunjang dan memudahkan seorang atlet karate ketika melakukan gerakan adalah kelentukan. Kelentukan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat berpengaruh dalam olahraga karate yakni dengan melakukan teknik gerakan.

Kelentukan adalah gerakan peregangan atau rentangan yang dilakukan dengan elastisitas maksimal pada persendian dan jaringan otot. Daharis (2016) kelentukan merupakan efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh pada bidang sendi yang luas.

Berdasarkan hasil analisis rata-rata atlet karate kumite junior putra Dojo Forki Kota Sungai Penuh rata-rata berada 12 cm pada kategori kurang. Atlet yang memiliki kemampuan kurang disebabkan oleh kurangnya program latihan yang memerlukan kelentukan. Jadi atlet kumite harus dapat meningkatkan lagi kelenturannya kelevel maksimal.

Adapun Latihan yang dapat digunakan dalam meningkatkan kelentukan karate yaitu melakukan perenggangan seperti mencium lantai dengan posisi kaki dibuka selebar-lebarnya, juga konsistensi yang diperlukan dalam melaksanakan latihan kondisi fisik

5. Daya Tahan

Sepriani (2019) "Aerobik adalah proses metabolisme energi dengan menggunakan oksigen". Daya tahan aerobic berhubungan dengan kemampuan jantung dan paru dalam memompa oksigen secara maksimal ke seluruh bagian tubuh.

Daya tahan esrobik (*aerobic endurance*) adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan atau latihan.

Pratama (2025) Daya tahan aerobik merupakan komponen kondisi fisik lainnya, tanpa adanya daya tahan tubuh maka mustahil seseorang dapat melakukan aktivitas dalam waktu yang relatif lama. Alnedral (2019) "Daya tahan merupakan salah satu komponen biomotor utama/dasar dalam setiap cabang olahraga".

Selanjutnya menurut Saputra & Yenes (2019) "Daya tahan merupakan salah satu komponen biomotorik yang sangat dibutuhkan dalam aktivitas fisik, merupakan salah satu komponen yang terpenting dari kesegaran jasmani".

Dari pendapat tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa daya tahan adalah komponen kondisi fisik dan juga biomotorik sehingga tubuh bisa melakukan aktivitas yang relative lama tanpa mengalami kelelahan (Sepriadi, 2017).

Daya tahan aerobic menjadi hal yang penting dalam karate dimana pertandingan karate berlansung selama 3 menit. Dari hasil yang diperoleh atlet karate kumite junior putra Dojo Forki Kota Sungai Penuh dengan rata-rata 37,2 berada pada kategori kurang.

Ada beberapa bentuk latihan yang dapat digunakan untuk menaikkan daya tahan pada atlet karate seperti latihan aerobic lari jarak jauh, dan latihan interval dan sebagainya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada bagian terdahulu, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa : Kekuatan otot dari 20 atlet karate kumite junior putra Dojo Forki

Kota Sungai Penuh memperoleh hasil 37 kali dikategorikan kurang.

Daya Ledak dari 20 atlet karate kumite junior putra Dojo Forki Kota Sungai Penuh dengan rata rata 81 kg-m/sec berada pada kategori baik sekali. Kelincahan dari 20 atlet karate kumite junior putra Dojo Forki Kota Sungai Penuh dengan rata rata 12,77 detik berada pada kategori sedang.

Kelentukan dari 20 atlet karate kumite junior putra Dojo Forki Kota Sungai Penuh dengan rata rata 12 cm berada pada kategori kurang. Daya tahan dari 20 atlet karate kumite junior putra Dojo Forki Kota Sungai Penuh dengan rata rata 37,2 berada pada kategori kurang.

Bagi atlet karate, dapat membantu meningkatkan pemahaman, pengetahuan, dan pengalaman dalam hal kondisi fisik karate serta dapat meningkatkan motivasi untuk meningkatkan prestasi.

Bagi pelatih, memberikan masukan kepada pelatih, pembinaan maupun pelatih sehingga dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi untuk memperoleh prestasi yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiah, S., Deswandi, D., Sepriani, R., & Lawanis, H. (2023). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Karate Dojo Polres Di Kota Bukittinggi. *Jurnal JPDO*, 6(9), 119–128.
- Alnedral. 2019. "Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Atletik Jarak Menengah Unit Kegiatan Universitas Negeri Padang". *Jurnal JPDO*, Vol. 2, no. 1, Dec. 2019, pp. 192-7.
- Arba'i, B. M., Damrah, wilda welis, Asep Sujana Wahyuri, Trio Nanda Putra, & Boy Sandy. (2022). Pengaruh Power Otot Tungkai, Kecepatan, Reaksi, dan Koordinasi Mata Tangan Kaki Terhadap Kemampuan Lari 100 Meter. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olahraga)*, 7(2),149-157.

<https://doi.org/10.36526/Kejaora.V7i2.2194>

- Asnaldi. 2020. Hubungan Kelentukan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli. *Physical Activity Journal*. Vol 1 No 2 hal 160-175.
- Asnaldi, A. (2016). Hubungan Pendekatan Latihan Massed Practice Dan Distributed Practice Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Pemain Bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 1(2), 20. <https://doi.org/10.24036/jm.v1i2.51>
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal MensSana*, 4(1), 17. <https://doi.org/10.24036/jm.v4i1.30>
- Bafirman, & Wahyuri, A. S. (2018). Pembentukan kondisi fisik. Depok: Rajawali pers, Divisi Buku Perguruan Tinggi, PT Raja Grafindo Persada.
- Daharis. (2016). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Kelentukan Dengan. *Journal Sport Area*, 2(2), 27–34
- Donie, Heru Syarli Lesmana, and Hermanzoni. "Personal Trainer Sebuah Peluang Karir." *Performa* 3.01 (2018): 7-7.
- Evaluation, L., Syahfitri, D., Sulastio, A., Adila, F., Studi, P., Kepelatihan, P., Riau, U., Pekanbaru, K., Riau, P., & Syahfitri, D. (2024). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Karate Komite Junior di Dojo Lemkari RKC Taman Karya. 1(2), 692–700.
- Hardiansyah, S. (2018). Analisis kemampuan kondisi fisik mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal MensSana*, 3(1), 117-123.
- Haryanto, J., & Welis, W. (2019). *Exercising Interest in the Middle Age Group*. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 214-223.
- Hermanzoni, & Aulia, Y.(2018). *Pengaruh Bentuk Latihan Smash Terhadap Kemampuan Smash Pada Atlet Bolavoli M3C Pesisir*

- Selatan. Jurnal performa olahraga, 3(02),139.
- Indrajaya, M. I. (2017). Tingkat Kondisi Fisik Cabang Olahraga Karate Kota Surabaya (Studiatlet Putri Karate Puslatcab Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1).
- Manullang. (2018). *Hubungan Antarapowerotot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Mawashigeripada Kohaidojowadokailir Barat 1Kota Palembang*.
- Pangondian Hotliber Purba. 2017. Hubungan Kelentukan Dan Kelincahan Terhadap Kecepatan Tendangan Mawashi Gery Chudan Pada Karateka Perguruan Wadokai Dojo Unimed. *Jurnal Prestasi* Vol. 1 No. 1, Juni 2017 : 11-16 P-Issn : 2549-9394 E-Issn : 2579-7093.
- Prasetya, R., & -, A. (2019). *Pembinaan Prestasi Sepakbola*. *Jurnal Patriot*, 1(2), 645- 660.
- Pratama, A., Rasyid, W., Asnaldi, A., Olahraga, P., Keolahragaan, F. I., Padang, U. N., & Kunci, K. (2025). Study Daya Tahan Aerobik (VO2Max) Karateka Dojo FORKI Kota Sungai Penuh. 8(3), 615–622
- Rahmana, zikra wakasia dan suwirman. 2020. Hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan dengan kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat unp. Universitas negeri padang. *Jurnal pendidikan dan olahraga*. Vol. 3 no. 2 februari. 2020.
- Saputra, D. R., & Yenes, R. (2019). Pengaruh Bentuk Latihan Small-Sided Games Terhadap Peningkatan Vo2 Max. *Jurnal Patriot*, 1(2), 482-492
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). *Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi*. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Sepriani, R. (2019). Daya Tahan Aerobik Pada Atlet Sekolah Sepakbola Usia 14-16 Tahun. *Jurnal MensSana*, 4(1), 53.
- Sovia wahyuni. 2020. Vo2max, Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan Dan Kelentukan Untuk Kebutuhan Kondisi Fisik Atlet Taekwondo. *Jurnal Patriot* Volume 2 Nomor 2, Tahun 2020 ISSN 2655-4984 (Print) ISSN 2714-6596 (Online).
- Sugiyono (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suwirman, s., & sasmita, w. (2020). The effect of plyometric exercise on leg muscle explosive power of pencak silat athletes. *Proceedings of the 1st international conference of physical education (icpe 2019)*, 217-220. <https://dx.doi.org/10.2991/assehr.k.200805.059>
- Suwirman, S. (2019). *Peningkatan kualitas pelatih pencak silat di kabupaten dharmasraya*. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 1-12.
- Wahyuri. 2019. Pengaruh Latihan Naik Turun Tanggaterhadap Kemampuan Tendangan Dwi Chagi Atlet Taekwondo Pemusatan Latihan Daerah Sumatera Barat. *Jurnal Menssana*, Volume 4, Nomor 1. Hal 90-95
- Yasmitika, Y., Sin, T. H., Asnaldi, A., & Haryanto, J. (2020). Tinjauan Minat Latihan Karateka Dojo Polres Inkanas Bukittinggi. *Jurnal Patriot*, 2(3), 782-795.